



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 29/01/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	2 Patatas a la marinera* Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
5 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua	6 Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	7 Crema de guisantes Ragout de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	8 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
12 Paella* Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	16 Judías verdes con tomate Gallo a la bilbaína Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua
19 Arroz tres delicias* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Crema de brócoli/Brócoli gratinado Taqitos de atún con salsa de tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 Crema de verduras Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	28 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	29 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	





Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

	Si en la comida...	En la cena...
Primeros	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
Postres	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

